

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DENGAN
KONSUMSI SERAT PADA REMAJA SMA
MUHAMMADIYAH I KLATEN**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan

Pendidikan Diploma III (Tiga) Kesehatan Bidang Gizi



Diajukan Oleh :

PUTRIANA WULANDARI

NIM: J.300 060 003

**PRODI STUDI DIPLOMA III GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2009

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengetahuan dapat diperoleh melalui pengalaman diri sendiri maupun orang lain. Setiap orang akan mempunyai gizi yang cukup jika makanan yang kita makan mampu menyediakan zat gizi yang cukup diperlukan tubuh. Pengetahuan gizi memegang peranan yang sangat penting di dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik, sehingga dapat mencapai keadaan gizi seimbang (Suhardjo, 2000).

Konsumsi serat makanan khususnya serat tak larut menghasilkan kotoran yang lembek. Dalam hal ini diperlukan kontraksi otot yang rendah untuk mengeluarkan feses dengan lancar. Kekurangan serat akan mengakibatkan tinja menjadi keras dan diperlukan kontraksi otot yang besar untuk mengeluarkannya, hal ini seringkali menyebabkan konstipasi atau keadaan sulit buang air besar. Bila hal itu berlangsung terus-menerus, maka otot menjadi lelah dan lemah sehingga muncul penyakit divertikulosis. Penyakit ini dicirikan oleh penonjolan bagian luar usus terbentuk bisul dan disertai dengan infeksi (Khomsan, 2002).

Serat pangan menjadi populer setelah publikasi penelitian Dennis Burkitt dan Hugh Trowell yang menyatakan diet kaya serat akan membantu melindungi tubuh dari berbagai penyakit yang berkembang di negara-negara maju seperti diabetes melitus, jantung koroner, penyakit divertikulosis, obesitas dan kanker usus besar (Almatsier, 2003).

Saat ini masyarakat Indonesia terutama yang diperkotaan mengalami pergeseran pola konsumsi pangan. Awalnya, pola konsumsi empat sehat lima sempurna menjadi menu mereka sehari-hari. Namun, seiring dengan kemajuan jaman dan perbaikan sosial ekonomi masyarakat maka terjadi pula perubahan kebiasaan makan yang cenderung relatif praktis. Makanan jadi (processed food) dan makanan siap saji menjadi kegemaran dan tren dimasyarakat (Sumartono, 2002).

Mudahnya memperoleh aneka jenis makanan jadi dan makanan siap saji dipasaran memang memudahkan tersedianya variasi pangan sesuai selera dan daya beli. Selain sisi positif, makanan siap saji dan makanan jadi memiliki beberapa segi negatif. Namun masyarakat umumnya belum atau kurang menyadari bahwa makanan jadi telah mengalami banyak kehilangan komponen-komponen essensial makanan, khususnya serat. Bila makanan jadi dan makanan siap saji lebih banyak dikonsumsi maka akan terjadi keseimbangan intake zat-zat dan kompinen essensial. Asupan serat yang terlampau rendah dalam waktu lama akan mempengaruhi kesehatan, kegemukan dan serangan penyakit degeneratif (Sumartono, 2002).

Hasil analisis data konsumsi makanan penduduk Indonesia tahun 1998/1999, menunjukkan sebagian besar penduduk Indonesia memiliki masalah konsumsi serat rendah. Rata-rata konsumsi serat rumah tangga/orang/hari sebesar 10,5 gram separuh dari kebutuhan serat yang dianjurkan. Sebanyak 80% penduduk Indonesia mengkonsumsi serat 15 gram/orang/hari, diantaranya 60% mengkonsumsi serat 10 gram/orang/hari. Konsumsi serat tidak terkait dengan dimana penduduk tinggal (dikota/desa), melainkan lebih pada masalah status ekonomi dan pengetahuan. Faktor lain yang mempengaruhi adalah ketersediaan makanan yang berserat serta pola dan kebiasaan makan (Soerjodibroto, 2004).

Remaja adalah golongan kelompok usia yang relatif bebas, termasuk relatif dalam memilih jenis makanan yang mereka konsumsi. Kecukupan asupan serat makanan pada remaja akan sangat menentukan taraf kesehatan mereka pada masa selanjutnya (Soerjadibroto, 2004). Disisi lain perilaku gizi yang salah banyak dijumpai pada remaja. Adapun kecenderungan mengikuti pola makan dan gaya hidup modern membuat remaja lebih menyukai makan diluar rumah bersama kelompoknya. Ketidakseimbangan konsumsi makanan disebabkan karena perilaku yang tidak tepat dalam memilih makanan sehari-hari (Soekidjo, 2003)

Penelitian yang dilakukan oleh Soerjodibroto, 2004 pada remaja di Jakarta bahwa sebagian besar (50,6) remaja mengkonsumsi serat kurang dari

20 gram per hari. Rata-rata asupan serat pada siswa laki-laki $11 \pm 7,34$ gram per hari dan pada remaja putri $10,2 \pm 6,62$ gram perhari.

Dari hasil penelitian yang dilakukan Dinas Kesehatan Klaten diketahui konsumsi serat pada tahun 2002-2003 sebesar 28,89%. Mengingat hasil penelitian yang menunjukkan hasil masih rendahnya tingkat konsumsi serat tersebut, maka penulis ingin mengetahui seberapa besar tingkat konsumsi serat pada remaja khususnya di SMA Muhammadiyah 1 Klaten dan apakah tingkat konsumsi tersebut dipengaruhi pengetahuan gizi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka permasalahan yang akan dikemukakan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan konsumsi serat pada remaja SMA Muhammadiyah 1 Klaten.

C. Hipotesis

Ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan konsumsi serat pada remaja SMA Muhammadiyah I Klaten.

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan konsumsi serat pada remaja SMA Muhammadiyah I Klaten.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden
- b. Mengukur tingkat pengetahuan gizi pada remaja
- c. Mengukur tingkat konsumsi serat pada remaja
- d. Menganalisa hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan konsumsi serat pada remaja

E. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

a. Peneliti

Menambah tingkat pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan konsumsi serat.

b. Remaja

Dapat memberikan pengetahuan gizi remaja khusus tentang peranan serat bagi kesehatan.

c. Instansi Pemerintah

Diharapkan dapat membantu program pemerintah khususnya dalam bidang kesehatan dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pengetahuan gizi terutama peranan konsumsi serat.